



お山巡り参道の千本鳥居

## お山巡りや石段登りで足腰を 歴史好きにピッタリ「休日の京都」

近畿支部事務所長 河村美三



皆さんこんにちは。近畿支部事務所長の河村です。大阪府警を退職後、近畿支部事務所長としてお

世話になり、支部長をはじめ支部の皆様方のご指導やご協力を受けながら4年目を迎えました。

皆さんにご紹介するような特別な趣味ありませんので、日ごろの休日の過ごし方についてお話しさせて頂きたいと思っています。

我が家は現在3人の子供も独り立ちして妻と2人だけの生活で、どこの家庭でも同じと思いますが、休日に関に居るのをうるさながられているのが現状です。

そんなことから一念発起し、出来るだけ楽で健康の維持に役立つものはないかと考えました。自宅が京阪電車の沿線にあり大阪より京都の方が近いということもありますが、千年の都と言われ明治維新までは日本の都として栄え有名な神社やお寺、数々の小説の舞台となつている京都が魅力です。歴史好きの私としては「家庭平和と自分の健康は自分で守る」という訳で、休日にはもっぱら京都を足の向くまま気の向くままに、ぶらぶらと巡り歩くことにしています。

しかし、これらの神社や名所には観光客の方も多く、ゆっくり歩き回るにしても落ち着きません。

健康維持のため足腰を鍛えることを主な目的としていますので、普段はあまり観光客の多くない京都市伏見区にあります伏見稲荷大社のお山巡りや京都府八幡市にあります石清水八幡宮の石段登りを目的とした参拝に行くのが中心となつております。

伏見稲荷大社では、観光案内でも有名な朱色の千本鳥居が参道に建てられ、これらをくぐって進む稲荷山

のお山巡りには一種独特のものがあり、商売繁盛を願ってこれらの鳥居を寄進した全国の会社名などを見ながら、自分の体と相談しながら無理をせず参道をゆっくり登ったり下ったり途中休憩を入れたりしながらお山巡りをする約2時間位かかり、参道途中の四つ辻という場所で見える景色はとてき



れいで気分転換をし、足腰を鍛えるにはもってこいの運動になります。

石清水八幡宮は昔から清和源氏の氏神として栄えた神社で、男山山頂の神社まで石段の参道を登ると約400段、時間にして30分はかかります。

また、境内にはエジソン記念碑が建てられています。これはエジソンの発明した白熱電球のフィラメントに男山の真竹を使用し、もともと長持ちして実用化に役立ったことを記念して建てられたとのこと。

幸い、このお山巡りや石段登りは長続きしており、これからも続けていきたいと思っております。

何か京都の観光案内のようなことになりましたが、休日は健康管理と家庭平和に努め、これからは事務所長として仕事に取り組みたいと思いますので、今後ともご指導とご協力をお願いします。